

# 運動の秋

健康習慣をサポート。

体重増加

体力低下

ストレス増加

健康不安、悩みを改善！

はじめて施設をご利用いただくお客様  
営業時間内全ての施設をご利用いただけます。

無料体験できます！

キャンペーン特典

※特典対象者：初めてご入会の方

11月30日までにご入会いただくと

翌月分月会費が **0** 円

【ご入会時に必要なもの】

①当月分月会費（日割分） ②登録料 3,300 円 ③会員証代 1,100 円 ④身分証明書  
⑤口座番号（八十二銀行・長野信金・ゆうちょ・JA） ⑥口座お届け印

【ご入会条件】

ご利用は中学生以上が対象となります。（18歳未満の方は親権者の同意が必要）妊婦の方、刺青、  
タトゥーの有る方はご利用をお断りしております。その他、会員会則に反する方のご利用はお断り  
する場合がございます。

※4ヶ月以上のご継続が条件です。

運動初心者安心サポート

初めての方もご安心ください！ 希望者に限ります。

フロントで入館



フロントにてチェックイン！  
さあ、運動スタートです。

カウンセリング



着替えを済ませたら健康状態や  
目標などをご相談ください。

体組成測定



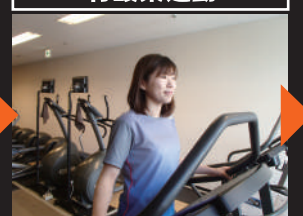
「筋肉量」や「体脂肪」の測定  
を行います。身体の状態を確認  
しましょう。

筋力トレーニング



あなたに合わせた種目をトレー  
ナーが丁寧にご案内いたします。

有酸素運動



20分程度のウォーキングやジョギ  
ングを自分のペースで行います。

ストレッチ



運動後にストレッチを行い、筋肉  
をほぐします。



STUDIO



GYM



POOL



SPA



GOLF



RELAX

■料金案内 お客様のライフスタイルに合わせてコースが選べます！

Fit レギュラー

いつでも気軽にご利用されたい方に！！

10,890 円

月～木 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

Fit ファミリー

ご家族でご利用されたい方に！！(2名様から)

19,030 円

月～木 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

Fit デイタイム

平日の昼間、ご利用されたい方に！！

8,690 円

月～木 10:00～17:00  
土曜日 10:00～13:30  
※日・祝はご利用頂けません。

Fit シニア

60歳以上の方に！！

9,790 円

月～木 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

Fit ホリデーナイト

平日の夜と土・日・祝日ご利用されたい方に！！

8,690 円

月～木 20:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

Fit 中高生

中学生・高校生の方に！！

6,050 円

月～木 16:00～21:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

お風呂

お風呂のみ、ご利用されたい方に！！

4,950 円

月～木 10:00～22:00  
土曜日 10:00～21:00  
日・祝 10:30～18:00

ゴルフ+(プラス)

ゴルフレンジもご利用されたい方に！！  
(Fitレギュラー会員様は月会費内に含まれます。)

月会費 +1,100 円

ご利用時間は  
会員区分により、  
異なります。



〒383-0021 中野市西 1-1-7

フィットネスクラブエフバイエー中野

月～木/10:00～22:00 土/10:00～21:00 日・祝10:30～18:00 休館日/毎週金曜日・31日 他年間スケジュールによる

体験申込み / お問い合わせ

TEL. 0269-26-0490

写真はイメージです。